SHARP

クックブック 料理編

ウォーターオーブン 家庭用

形名 AX-CX2（エーエックス シーエックス）

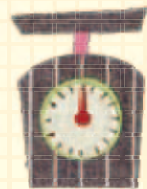
HEALSIO
ヘルシオ

COOK BOOK

シャープ株式会社

本　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

AX-CX2シリーズ
Printed in Thailand TCADCB066WRRZ 11GT TH ②

料理編もくじ

まず、4 ページの「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。
★印メニューは、ヘルシオの基本メニューとして操作方法などをくわしくご紹介しています。

焼き物・フライ

●【自動メニュー】11メニュー　【掲載】28メニュー

ゆで・蒸し物・煮物・ごはん

●【自動メニュー】7メニュー　【掲載】15メニュー

◆カタログなどに記載の自動メニュー数51メニューとは、自動加熱あたため（サックリあたため、しっとりあたため、解凍、牛乳・酒、蒸し野菜の計6メニュー）ともくじのメニュー名に丸印が付いている45メニューとを合わせた数です。
◆料理編掲載メニュー数82メニューとは、手作りのセットメニュー数を個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー（※印）は含んでいない数字です。

セットメニュー

●【自動メニュー】25メニュー　【掲載】28メニュー

お菓子・パン

●【自動メニュー】2メニュー　【掲載】11メニュー

加熱早見表

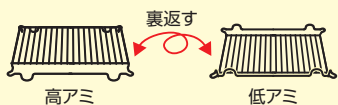
普段よく使う、あたためや焼き物などの加熱方法の一覧表です

料理編の料理をお作りになる前に

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載している以外の付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

調理網はメニューに合わせて、表・裏を変えて使い分けます。

材　料

分量
自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

計量

1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。
※1mL＝1ccです。

作り方文章中のことば

手動でするときは
手動加熱でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と**手動でするときは**の内容が異なることがあります。

手動加熱
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

焼き上げ　低アミ　角皿・下段
目安時間　約20分

カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料（2人分）　273kcal☆　塩分2.1g

鶏もも肉……1枚（250g）
たれ
- しょうゆ……大さじ1 1/2
- みりん……大さじ1
- 酒……大さじ1/2
- 砂糖……小さじ1/2

*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∧（強）を押します。

1. 水タンクに水を入れる。
2. 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. 角皿に**低アミ**をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
5. **4**を**下段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 9 に合わせる → スタート

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号**22**〔予熱無〕で約20分（4人分は約24分）

加熱時間の目安

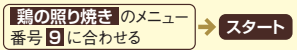
自動加熱（この場合 9 鶏の照り焼き ）の加熱開始から終了までのおおまかな時間の目安を表しています。
※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

お料理写真について

- 盛りつけ例です。
- 食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

カロリーダウン メニュー
減　塩 メニュー
ビタミン保存 メニュー
を表しています。

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。
- 一般調理器の1人分のカロリーの目安です。※1
- 「塩分」は食塩相当量のことです。※2

自動でできる分量の範囲

***印の分量が自動でできます。**
この場合は、全材料を半量にします。
- メニューにより、∨（弱）、∧（強）を押すものがあります。

食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、市販のミトンなどを使ってください。

水タンクの水位

水を使うメニューです。
水を使うメニューのおおまかな必要水位目安です。

※1　・文部科学省の「日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学（協力:今木雅英教授・矢澤彩香准教授）にて監修しています。
・☆印のついているカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。

※2　お菓子・パンに使用しているバターは無塩バターで計算しています。

「焼き物・フライ」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。（水 は、水を使う加熱です）
《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

油を減らしたいメニュー 水

（例）鶏の照り焼き、スペアリブ

- ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

生の素材にスピーディに火を通したいメニュー

（例）焼きいも

- ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディに食品内部に火を通します。

焼き目を重視するメニュー

（例）グラタン

- グリル加熱を使います。（水は使いません）

から揚げ 水

（例）から揚げ（鶏もも肉、手羽元）

- 肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

フライ

（例）ポテトコロッケ

- 生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないよう、水を使わないグリル加熱を使います。
- **こんがりパン粉**（12 ページ）を使います。

ご注意
- 白いパン粉のままではフライは、できません。（白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません）
- 『天ぷら』を揚げることはできません。

春巻き

（例）おつまみ春巻き

- 熱量の高いウォーターグリル加熱を使います。
- 皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

おさえておきたいポイント

→ 下処理までして冷凍したものを**解凍せずに**焼けます。

から揚げ（鶏もも肉）（ 6 ページ）
から揚げ粉をまぶす手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。
凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、延長で約3分追加します。

鶏の照り焼き（ 8 ページ）
たれに約30分漬けこむ手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。
凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、延長で約5分追加します。

→ 角皿にアルミホイル、クッキングシート等を敷くと、調理後のお手入れが楽です。

角皿のフチからはみ出さないように敷きます。
アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。

→ 手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

油を減らすなどの目的がなく、**焼き色をしっかりつけたい**場合は、グリル加熱（水は使いません）を使います。予熱をするとさらに効果的です。

→ から揚げのポイント

粉は全体にまぶしつけ、余分な粉は払います。粉をつけた後は、粉が湿らないうちに加熱してください。

いつものメニューが揚げずに作れて、
うれしいカロリーダウン。
しかも、揚げ油の処理も不要です。

焼き上げ 低アミ 角皿・下段　目安時間 約20分

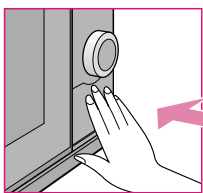
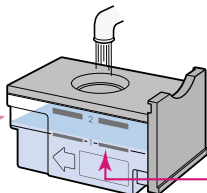
カロリーダウン

から揚げ（鶏もも肉）

材料（2人分）　282kcal☆　塩分0.8g

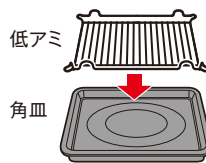
鶏もも肉	1枚（250g）
から揚げ粉（市販のもの）	適量

*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の**∧**（強）を押します。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

水タンクをセットする
（奥までしっかり押し込む）

水位1以上の水を入れる
●水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

2 鶏肉は8等分に切る。
<ポイント>
小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

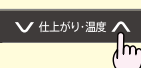
3 鶏肉をビニール袋に入れ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

4 粉が湿らないうちに、油をぬった**低アミ**を角皿にのせて、鶏肉を皮が上になるようにして並べる。

5 **4**を**下段**に入れる

次の操作をする

回して **から揚げ** の
メニュー番号 **10** に
合わせる

付属品などを確認して **スタート** を押す

※4人分をするときは、スタート後、30秒以内に **仕上がりキー** の **∧**（強）を押します。

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号**22**〔予熱無〕で約20分（4人分は約24分）

バリエーション

フライドポテト風おつまみ

じゃがいも1/4個を7㎜角に切り、サラダ油をからめて**低アミ**の下の角皿のあいたスペースにアルミホイルを敷いて並べ、上記の**から揚げ**と同じようにして加熱すると、ポテトのおつまみが同時にできます。加熱後、塩やドライハーブで味付けをします。

バリエーション

から揚げ（手羽元）

鶏もも肉の代わりに、鶏手羽元6本（1本60g）にして同じようにするが、手動ウォーターグリルのメニュー番号**22**〔予熱無〕で20～22分加熱する。

マカロニグラタン

材料（2人分）　402kcal　塩分1.3g

ホワイトソース	1カップ分（下記を参照して作る）
マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）	40g
A えび（殻、尾、背ワタを取る）	100g
A 玉ねぎ（薄切り）	1/4個（50g）
A マッシュルーム（缶詰・スライス）	25g
A 白ワイン	大さじ1
A バター	10g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	40g
パセリ（刻む）	適量

＊1人分、4人分も自動でできます。
4人分は、加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∧（強）を押します。

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

次の操作をする

を押す。

レンジ の メニュー番号 **17** を表示 → 手動加熱 を押す

↓

600W を表示 → 手動加熱 を押す

↓

回して約 **2分20秒** に合わせる
↓

を押す

2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 **2**にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に2等分して入れる。残りのソースを2等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿の中央寄りに**3**を並べて、**下段**に入れる。
※グラタンは、水タンクは使いません。（水の有無にかかわらず、水タンクが本体に入っていても、支障ありません。）

次の操作をする

回して **グラタン** の メニュー番号 **11** に合わせる
↓

付属品などを確認して **スタート** を押す

※4人分をするときは、スタート後、30秒以内に **仕上がりキー** の ∧（強）を押します。
手動でするときは:グリルのメニュー番号**20**〔予熱無〕で約22分（4人分は約25分）

5 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- 2人分以上を1つの器に入れて焼くときは、加熱スタート後、30秒以内に **仕上がりキー** の ∧（強）を押します。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を**庫内中央**に置き（角皿は入れません）、手動レンジのメニュー番号**17**〔600W〕で人肌程度まであたためてから焼いてください。
※チーズは焼く前に散らします。
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に、手動で加熱します。
※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。
※自動加熱ではヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。

ホワイトソース

加熱　付属品は入れません

材料（1カップ分）

薄力粉、バター	各15g
牛乳	1カップ
塩、こしょう	各少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 **17** を表示 → 手動加熱
→ 600W → 手動加熱 → 約1分 → スタート

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

3 **2**に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。（角皿は入れません）
手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 **17** を表示 → 手動加熱
→ 600W → 手動加熱 → 約3分30秒 → スタート

途中、残り時間が**約2分**と**約1分**のときに取り出して混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

4 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

<ポイント>泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

カロリーダウン

鶏のねぎみそ焼き

材料（2人分）　355kcal☆　塩分2.5g

鶏もも肉……1枚（250g）
A みそ……大さじ2
A ごま油……大さじ1
A 砂糖……小さじ1/2
A 白ねぎ（みじん切り）……大さじ1
A にんにく（みじん切り）……小さじ1/2
A 七味とうがらし……少々
A しょうが汁……少々
じゃがいも……1/2個（75g）
塩、こしょう……各適量

*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∧（強）を押します。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋に**A**を入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて6等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
4. **3**の鶏肉のみそを軽くしごき取る。角皿に**低アミ**をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。
5. **4**を**下段**に入れる。

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号**22**〔予熱無〕で約20分（4人分は約24分）

カロリーダウン

ピリ辛チキン

材料（2人分）　266kcal☆　塩分2.7g

鶏もも肉……1枚（250g）
白ねぎ……3cm
赤とうがらし（種を取る）……1本
A しょうゆ……大さじ2
A 酒……大さじ2
七味とうがらし……適量

*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∧（強）を押します。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、**A**も加えてたれを作る。
3. 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
4. **2**のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
5. 角皿に**低アミ**をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
6. **5**を**下段**に入れる。

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号**22**〔予熱無〕で約20分（4人分は約24分）

7. 加熱後、七味とうがらしをふる。

カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料（2人分）　273kcal☆　塩分2.1g

鶏もも肉……1枚（250g）
たれ
しょうゆ……大さじ1 1/2
みりん……大さじ1
酒……大さじ1/2
砂糖……小さじ1/2

*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∧（強）を押します。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. 角皿に**低アミ**をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
5. **4**を**下段**に入れる。

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号**22**〔予熱無〕で約20分（4人分は約24分）

焼き上げ 低アミ 角皿・下段

焼き上げ 低アミ 角皿・下段

焼き上げ 低アミ 角皿・下段　目安時間 約20分

豚バラ肉のおろしがけ

材料（2人分）　452kcal☆　塩分1.3g

	材料	分量
	豚バラ肉（かたまり）	300g
	塩、黒こしょう	各少々
	大根	150g
A	酢	大さじ3
A	砂糖	小さじ2
A	ごま油	小さじ1
A	塩	小さじ1/3
A	青ねぎ（小口切り）	大さじ2
A	しょうが（みじん切り）	小さじ1/2

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 肉は5cm角に切る。

3 角皿に**低アミ**をのせ、肉の脂身を上にしてのせて**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号21〔予熱無〕に合わせる

→ 手動加熱 → ∨温度∧ 190℃

→ 手動加熱 → 26～28分 → スタート

お願い

庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

<ポイント>

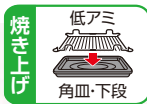
先にウォーターオーブン加熱することで豚バラ肉の余分な油を落とすことができます。

4 加熱後、肉を湯で洗い、縦半分に切って塩、黒こしょうをふりかける。

5 角皿に**低アミ**をのせて4の肉を並べ、**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターグリルのメニュー番号22〔予熱無〕に合わせる

→ 手動加熱 → 13～15分 → スタート

6 大根はすりおろして軽く水気をきり、Aと合わせて、おろしだれを作る。加熱後の肉に、おろしだれをかける。

スペアリブ

材料（2人分）　329kcal☆　塩分1.6g

	材料	分量
	豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）	300g
たれ	しょうゆ	大さじ1
たれ	酒	大さじ3/4
たれ	トマトケチャップ	大さじ1/2
たれ	砂糖、サラダ油	各大さじ1/4
たれ	玉ねぎ（すりおろす）	1/8個（25g）
たれ	にんにく（すりおろす）	1/4かけ
たれ	しょうが（すりおろす）	5g

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で約30分漬けこむ。

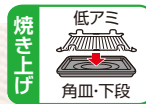
3 角皿に**低アミ**をのせ、汁気をきった2を並べる。

4 3を**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターグリルのメニュー番号22〔予熱無〕に合わせる

→ 手動加熱 → 23～25分

→ スタート

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、延長で加熱を追加してください。

カロリーダウン

焼きとり

材料（2人分・4本）　293kcal☆　塩分2.7g

	材料	分量
	鶏もも肉	1枚（200g）
	白ねぎ	1本
たれ	しょうゆ	大さじ2
たれ	みりん	大さじ1 1/2
たれ	酒	大さじ3/4
たれ	砂糖	大さじ1
たれ	サラダ油	大さじ1/2
	竹串	

*4人分も自動でできます。加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∧（強）を押します。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 鶏肉は12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、4本の竹串に刺す。

3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

4 角皿に**低アミ**をのせ、3を並べる。

5 4を**下段**に入れる。

鶏の照り焼きのメニュー番号9に合わせる → スタート

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号**22**〔予熱無〕で約20分（4人分は約24分）

野菜の肉巻き

材料（2人分）　221kcal☆　塩分1.6g

材料	分量
豚もも肉（薄切り）	200g
アスパラガス	4本
にんじん	40g
塩、こしょう	各少々
A しょうゆ、みりん	各大さじ1
A 砂糖、水	各大さじ1/2

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。

3 豚肉は4等分し、1本分の肉を少しずつ重ねて広げ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と4等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。

4 角皿に**低アミ**をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。

5 4を**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターグリル のメニュー番号 22〔予熱無〕に合わせる → 手動加熱 → 20~22分 → スタート

6 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 17 を表示 → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約40秒 → スタート

7 適当な大きさに切った肉巻きにかける。

ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵

材料（2人分）　474kcal　塩分1.7g

材料	分量
玉ねぎ（みじん切り）	小1/2個（75g）
バター	適量
パン粉	15g
牛乳	大さじ1 1/2
合びき肉	200g
塩	小さじ1/3
A 溶き卵	M1/4個分
A こしょう、ナツメグ	各少々
じゃがいも	1個（150g）
にんじん	40g
バター（小切り）	10g
塩、こしょう	各少々
卵（冷蔵のもの）	M2個
好みのソース	適量
アルミホイル	

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 17 を表示 → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約1分30秒 → スタート

3 加熱後、汁気をきって冷ます。

4 パン粉は牛乳で湿らせておく。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、3と4、Aを加えて混ぜる。

<ポイント>
塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

6 手にサラダ油をつけて生地を2等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。

<ポイント>
たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

7 じゃがいもは皮をむいて6等分に切る。にんじんは、4~5cm長さの4等分に切って面取りする。卵は1個ずつアルミホイルで包む。

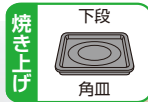
8 6の角皿の右側にアルミホイルで型を作り、7の野菜を入れバターを散らし、塩こしょうをふる。卵はあいているスペースにのせる。

9 8を**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 21〔予熱無〕に合わせる → 手動加熱 → ∨温度∧ 250℃ → 手動加熱 → 24~26分 → スタート

10 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。ハンバーグには好みのソースをかける。

＊ハンバーグのみの加熱もできます

ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵の1~6、9、10と同じようにして加熱するが、生地は角皿の中央にのせ、加熱時間は21~23分にする。

ベイクドオニオン

材料（2人分）　48kcal　塩分1.5g

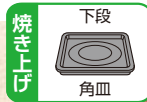
玉ねぎ	1個（200g）
梅干し	1個
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/4
かつおぶし	1/2パック
刻みのり	適量

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。
3 **2**を**下段**に入れる。
手動加熱 →
ウォーターグリル のメニュー番号 22〔予熱無〕に合わせる
→ 手動加熱 → 25～30分
→ スタート
4 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。**3**にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。

焼き野菜サラダ

材料（2人分）　101kcal　塩分0.3g

パプリカ（赤･黄）（2～3cmの角切り）	50g
かぼちゃ（5mmの厚さの薄切り）	40g
エリンギ（半分の長さの1cm厚さ切り）	40g
ズッキーニ（7～8mmの厚さの輪切り）	40g
ドレッシング	
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
生クリーム	大さじ1/2
白ワイン（または水）	大さじ1/2
塩、粗びきこしょう	各少々
クッキングシート	

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 角皿にクッキングシートを敷き、野菜を平たく入れる。
3 **2**を**下段**に入れる。
手動加熱 →
ウォーターグリル のメニュー番号 22〔予熱無〕に合わせる
→ 手動加熱 → 14～16分
→ スタート
4 加熱後、合わせたドレッシングをかける。

焼きいも

材料（2人分）　297kcal　塩分0g

さつまいも（直径5cm以下のもの）…2本（1本250g）

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。

<ポイント>
皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。

3 角皿にいもを並べ、**下段**に入れる。
手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 21〔予熱無〕に合わせる
→ 手動加熱 → ∨温度∧ 250℃
→ 手動加熱 → 約40分
→ スタート

バリエーション

ベイクドポテト

材料（2人分）　103kcal　塩分0g

じゃがいも……2個（1個150g）

上記の**焼きいも**と同じようにして加熱する。
※好みで加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせて塩をふってもよいでしょう。

おつまみ春巻き

材料（2人分）　511kcal☆　塩分1.0g

ツナ（缶詰）		100g
A	ピザ用チーズ	30g
A	パセリ（みじん切り）	少々
A	カレー粉	小さじ2
A	マヨネーズ	大さじ2
薄力粉、水		各適量
春巻きの皮		4枚
サラダ油		適量

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
3. 薄力粉を同量の水で溶く。
4. 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを3でとめる。
   ※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
5. 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に春巻きを並べる。
6. 5を下段に入れる。
   手動加熱 → ウォーターグリル のメニュー番号 22〔予熱無〕に合わせる → 手動加熱 → 14～15分 → スタート

ポテトコロッケ

材料（2人分）　438kcal☆　塩分0.5g

こんがりパン粉

パン粉	30g
サラダ油	大さじ1 1/2

じゃがいも（4つ切り）		2個（300g）
A	玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）
A	牛ひき肉（ほぐす）	50g
A	バター	適量
塩、こしょう、ナツメグ		各少々
マヨネーズ		大さじ1/2
薄力粉、溶き卵		各適量

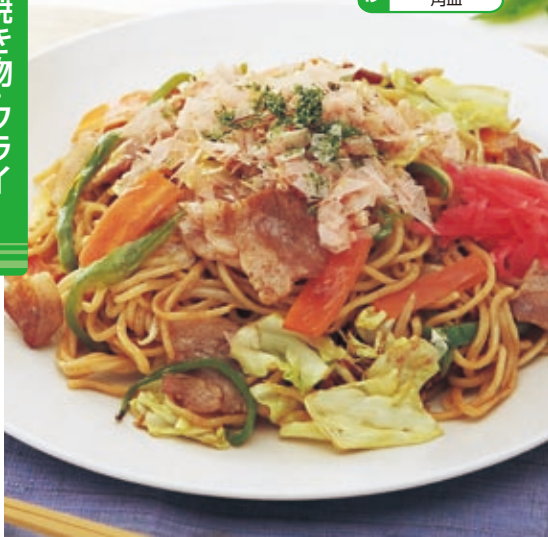
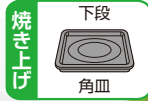
1. こんがりパン粉を作る。耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
   手動加熱 → レンジ のメニュー番号 17 を表示 → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約1分30秒 → スタート
2. 加熱後、混ぜて再びフタをせずに延長機能を使って回転つまみで約1分に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに延長機能を使って回転つまみで約40秒に合わせ、スタートを押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

<ポイント>
- 色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。
- こんがりパン粉は冷凍できます。使う時は解凍せずそのまま使えます。

※フライパンで作る場合は、こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。

3. 水タンクに水を入れる。水位2まで
4. 角皿に**高アミ**をのせて、じゃがいもを並べる。
5. 4を**上段**に入れる。
   手動加熱 → 蒸し物 のメニュー番号 18〔強〕に合わせる → 手動加熱 → 約22分 → スタート
6. 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。
   ※急ぐ場合は、皿にのせてラップをして**庫内中央**に置き（角皿は入れません）、手動レンジのメニュー番号17〔600W〕で6～7分加熱してください。
7. 耐熱容器にAを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）
   手動加熱 → レンジ のメニュー番号 17 を表示 → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約1分50秒 → スタート
8. 加熱後、6に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵室で冷やす。
9. 8を6等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ角皿に並べる。
10. 9を**下段**に入れる。
   手動加熱 → グリル のメニュー番号 20〔予熱無〕に合わせる → 手動加熱 → 約15分 → スタート

焼き上げ 下段 角皿

焼き上げ 低アミ 角皿・下段　目安時間 約20分

焼きそば

材料（2人分）　487kcal　塩分3.9g

焼きそば用蒸しめん（粉末ソース付きのもの）	2玉（300g）
豚バラ薄切り肉（ひと口大に切る）	75g
キャベツ（3㎝角切り）	100g
ピーマン（細切り）	1個
もやし	1/4袋（50g）
にんじん（短冊切り）	25g
アルミホイル	

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 角皿にアルミホイルを敷く。
3 めんをほぐし、2の角皿に広げてのせる。その上に野菜をのせて、粉末ソースをまんべんなく振りかける。最後に肉を広げてのせる。
4 3を**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号21〔予熱無〕に合わせる
→ 手動加熱 → ∨温度∧ 250℃
→ 手動加熱 → 16〜18分
→ スタート

5 加熱後、混ぜる。

カロリーダウン

揚げシュウマイ

材料（2人分・10個）　284kcal☆　塩分0.6g

具	
豚ひき肉	150g
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個（50g）
塩	少々
片栗粉	大さじ1
酒、砂糖	各大さじ1/2
しょうが（すりおろす）	小さじ1/2
水	大さじ1
シュウマイの皮	10枚
グリンピース	10粒
サラダ油	大さじ1

*4人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∧（強）を押します。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 具の全材料をよく混ぜ合わせる。
3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。飾り用のグリンピースをのせる。
4 角皿に**低アミ**をのせてシュウマイを並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。
5 4を**下段**に入れる。

から揚げのメニュー番号10に合わせる → スタート

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号**22**〔予熱無〕で約20分（4人分は約24分）

アドバイス

市販の冷凍・冷蔵シュウマイでもできます。（10〜12個）
ハケでサラダ油をまんべんなくぬって上記と同じ操作で加熱します。

*冷凍のものは、加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∧（強）を押します。

「焼き魚」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューによって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。（水 は、水を使うメニューです）

《区別の目安》

減塩したいメニュー 水

（例）塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの 12 塩ざけ・塩さば で加熱します。（ウォーターグリル加熱）
- 庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。

照り焼きメニュー

（例）ぶりの照り焼き

- 照り焼き（みそ漬けも含む）はウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれが薄まることがあるため、グリル加熱を使います。（水は使いません）

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

おさえておきたいポイント

→手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

塩を減らすなどの目的がなく、**焼き色をしっかりつけたい**切り身魚は、グリル加熱で予熱をして焼いてください。（水は使いません）

→魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したい時は4～5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

→冷凍した魚を解凍せずに焼くこともできます。

開きや切り身魚の塩焼きは、生を焼く場合と同じ要領・操作で、凍っている魚をそのまま焼くことができます。

塩焼きは、15 ページのポイントの「砂糖入りの塩」をして約10分おき、いったん洗って水気をふき取ってから、塩がいきわたるようそのまま20～30分おいて冷凍します。

→角皿にアルミホイル、クッキングシートを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

角皿のフチからはみ出さないように敷きます。

アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。

→このクックブックに載っていない魚を焼くときは

「使いこなしポイント」を参考に目的に応じて様子を見ながら加熱してください。

※切り身魚の塩焼きは、ふり塩に工夫をすると焼けます。
（15 ページ「さばの塩焼き」参照）

減　塩

塩さば

材料（2人分）　291kcal　塩分1.8g

塩さば……………………2切れ（1切れ100g）

＊1人分、4人分も自動でできます。4人分は、加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∧（強）を押します。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 油をぬった**低アミ**を角皿にのせ、皮に切れ目を入れた魚を表側を上にして並べる。
3. **2**を**下段**に入れる。

塩ざけ・塩さば のメニュー番号 12 に合わせる → スタート

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号**22**〔予熱無〕で22～24分（4人分は24～26分）

減　塩

塩ざけ

材料（2人分）　143kcal　塩分1.3g

塩ざけ ………………… 2切れ（1切れ80g）

＊1人分、4人分も自動でできます。4人分は、加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∧（強）を押します。

1. 水タンクに水を入れる。水位1以上
2. 油をぬった**低アミ**を角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。
3. **2**を**下段**に入れる。

塩ざけ・塩さば のメニュー番号 12 に合わせる → スタート

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号**22**〔予熱無〕で22～24分（4人分は24～26分）

さばの塩焼き

材料(2人分)　192kcal　塩分1.9g

さば……2切れ(1切れ100g)
砂糖入りの塩……適量
※「砂糖入りの塩」については、下記ポイント参照。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 魚は皮に切り目を入れ、両面に砂糖入りの塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
3 予熱する。(付属品・食品は入れません)
手動加熱 → ウォーターグリル のメニュー番号 22 〔予熱有〕に合わせる → スタート
4 油をぬった**低アミ**を角皿にのせて魚の表側を上にして並べる。
5 予熱が完了すれば4を**下段**に入れる。約15分を表示、スタートを押す。

ポイント

●「砂糖入りの塩」
塩の分量に対し、2割の砂糖を加えます。このふり塩を使うと素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。
●ふり塩した後に出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。

ぶりの照り焼き

材料(2人分)　241kcal　塩分2.0g

ぶり……2切れ(1切れ80g)
たれ
- しょうゆ……大さじ1 1/2
- みりん……大さじ1
- 酒……大さじ1/2

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2~3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。
<ポイント>
素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。
2 油をぬった**低アミ**を角皿にのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。
3 2を**下段**に入れる。
手動加熱 → グリル のメニュー番号 20 〔予熱無〕に合わせる → 手動加熱 → 18~20分 → スタート

減塩

あじの開き

材料(2人分)　109kcal　塩分1.1g

あじの開き……2枚(1枚100g)

*1人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 油をぬった**低アミ**を角皿にのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため低アミの下にくぐらせる。
3 2を**下段**に入れる。
塩ざけ・塩さば のメニュー番号 12 に合わせる → スタート → ∨仕上がり∧ ∨(弱) ※30秒以内に押す

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号22〔予熱無〕で18~20分

バリエーション

さんまの開き　1~2枚(1枚120g)

上記の**あじの開き**と同じようにして加熱するが、加熱スタート後仕上がりキーは押しません。

海の幸のホイル焼き

材料(2人分)　187kcal　塩分0.9g

A
- 白身魚(塩、こしょうをする)……2切れ(1切れ80g)
- ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうをする)……2個(50g)
- えび(殻と背ワタを取る)……大2尾(40g)
- きぬさや(筋を取る)……10g
- 生しいたけ……2枚(40g)

レモン(薄切り)……2枚
酒……大さじ2
ポン酢しょうゆ……適量
アルミホイル(25㎝角)……2枚

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 アルミホイルを広げてAを2等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
3 角皿に2を並べ、**下段**に入れる。
手動加熱 → ウォーターグリル のメニュー番号 22 〔予熱無〕に合わせる → 手動加熱 → 14~16分 → スタート
4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

「ゆで・蒸し物」のコツとポイント

→ゆで・蒸し物は、水蒸気(約100℃まで)の加熱です。蒸し器を出さなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。

→水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げるため、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。

→電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。

卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、レトルトパックのままできます。金属製のザルは細かい野菜をゆでるのに役立ちます。

ご注意 ゆで卵やレトルト食品、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

→加熱時間が同じなら、異なる食品(野菜と卵、スパゲティとソースなど)も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。

例)ミモザサラダ(18ページ)
スパゲティ&ソース(25ページ)

→ゆで・蒸し物加熱は、加熱途中、できるだけドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりません。

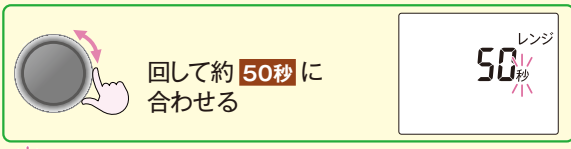
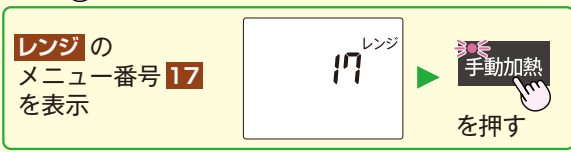
茶わん蒸し

材料(2人分)　112kcal　塩分1.7g

干ししいたけ(水でもどす)… 1枚	卵液
A ┌干ししいたけのもどし汁… 大さじ1	┌卵……M1個
└しょうゆ、砂糖…各大さじ1/2	だし汁……1カップ
ささ身……50g	塩……少々
酒、薄口しょうゆ……各少々	薄口しょうゆ……小さじ1/2
えび……2尾	└みりん……小さじ1
かまぼこ……2切れ	みつ葉……適量
ぎんなん(缶詰)……4粒	

＊1〜4人分まで自動でできます。

1 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

次の操作をする

2 水タンクに水を入れる。水位2まで
※17ページの**ブロッコリー&アスパラのサラダ**参照。

3 ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。

6 角皿に**5**を並べる。

共ブタがない場合、アルミホイルでフタをします。

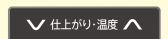
7 **6**を**上段**に入れる。

次の操作をする

回して 茶わん蒸し の
メニュー番号 6 に
合わせる

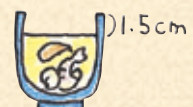
付属品などを確認して スタート を押す

※スタート後、30秒間は 仕上がりキー で仕上がりの調節ができます。

∨ 仕上がり・温度 ∧

手動でするときは:蒸し物のメニュー番号18〔弱〕で約25分加熱後、庫内で約10分蒸らす。

8 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15〜25℃が適当です。温度が高いとスが立ったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。

ビタミン保存

ブロッコリー&アスパラのサラダ

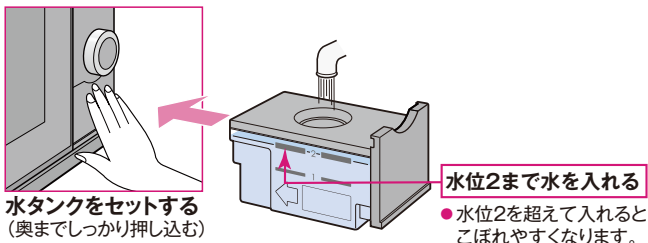
蒸し 高アミ 角皿・上段　目安時間 約12分

材料（2人分）　137kcal　塩分0.7g

ブロッコリー	1/2個
アスパラガス	6本
粗びきウインナー	2本
うずら卵	2個
ドレッシング	
玉ねぎ（すりおろす）	25g
ポン酢しょうゆ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々

＊1人分も自動でできます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 ブロッコリーは、小房に分け、大きな房は2つに切る。アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に**高アミ**をのせて材料を並べる。

3 **2**を**上段**に入れる。

次の操作をする

付属品などを確認して スタート を押す

※スタート後、30秒間は 仕上がりキー で仕上がりの調節ができます。

手動でするときは:蒸し物のメニュー番号18〔強〕で約12分

4 加熱後、うずら卵は必ず流水につけ充分に冷めてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

ビタミン保存

にんじん&ウインナーのサラダ

蒸し 高アミ 角皿・上段　目安時間 約17分

材料（2人分）　224kcal　塩分0.9g

にんじん（1cm厚さの輪切り）	1/2本（100g）
玉ねぎ（1cm厚さの半月切り）	1/2個（100g）
粗びきウインナー	4本
A マヨネーズ	大さじ1
A 牛乳	大さじ1
A すりごま	大さじ1
A 塩	少々

＊1～4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 角皿に**高アミ**をのせ、野菜とウインナーを並べ、**上段**に入れる。

3 加熱後、ウインナーは半分に切り、混ぜ合わせた**A**をかける。

ゆで卵

材料　141kcal（2個）　塩分0.4g

卵（冷蔵のもの）	M2～8個

ご注意　ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

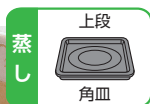
1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 角皿に**高アミ**をのせて、卵をのせる。**上段**に入れる。

手動加熱 → 蒸し物 のメニュー番号 18〔強〕に合わせる → 手動加熱 → 13～14分 → スタート

3 加熱後、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。

※充分に中まで冷まさないと卵が破裂する場合があります。

※卵の保存状態や形、大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。

あさりの酒蒸し

材料（2人分）　26kcal　塩分0.9g

あさり	200g
酒	大さじ1 2/3
（酒のかわりに白ワインでもよいでしょう）	

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。

3 底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。

4 角皿に**3**をのせ、**上段**に入れる。

手動加熱 → 蒸し物 のメニュー番号 18〔強〕に合わせる → 手動加熱 → 10～12分 → スタート

マカロニサラダ

材料（2人分）　214kcal　塩分0.3g

mL=cc

A	マカロニ（8分ゆでタイプ）	35g
A	水	150mL
A	塩	少々
	ささ身（筋を取る）	1本
	塩、こしょう	各少々
B	玉ねぎ（薄切り）	1/4個（50g）
B	にんじん（半月切り）	25g
B	卵（冷蔵のもの）	M1個
C	マヨネーズ	大さじ1 1/2
C	塩、こしょう	各少々
	好みの野菜（きゅうり、ラディッシュなど）	適量

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 金属製バットに**A**を入れる。

3 ささ身に塩、こしょうをし、金ザルに**B**とともに入れる。

4 角皿に**高アミ**をのせ、**2**と**3**をのせる。

5 **4**を**上段**に入れる。

手動加熱 → 蒸し物 のメニュー番号 18〔強〕に合わせる → 手動加熱 → 約16分 → スタート

※金属製バットを取り出すとき、すべりやすいので注意してください。

6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。ささ身は適当な大きさにさく。

7 金ザルでマカロニの水気をきり、加熱した野菜とささ身に加えて**C**であえる。

8 好みの野菜、卵とともに盛りつける。

ビタミン保存

ミモザサラダ

材料（2人分）　57kcal　塩分0.1g

ブロッコリー（小房に分ける）	75g
玉ねぎ（薄切り）	25g
にんじん（3㎜厚さの半月切り）	25g
卵（冷蔵のもの）	M1個

*4人分も自動でできます。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 金ザルに野菜を入れて（にんじんも薄く切れば同時に加熱できます）**高アミ**をのせた角皿にのせ、横に卵をのせる。

3 **2**を**上段**に入れる。

蒸し野菜 のメニュー番号 4 に合わせる → スタート

手動でするときは：蒸し物のメニュー番号18〔強〕で約12分

4 加熱後、金ザルごと野菜だけ取り出す。

5 回転つまみを回し、延長で3～5分卵を加熱する。加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。

※このメニューは 4 蒸し野菜 で加熱したあと、すぐに金ザルごと野菜を取り出して卵を庫内に残したまま 延長 で加熱を追加してゆで卵に仕上げます。

カンタン中華まん

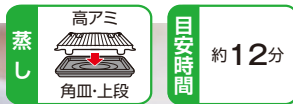
材料（8個分） 151kcal（1個） 塩分0.8g
mL=cc

A 蒸しパンミックス	200g
A 水	50mL
A サラダ油	大さじ1 1/2
冷蔵シュウマイ（市販品）	8個
クッキングシート	

*4～8個まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 ボールにAを入れて混ぜ、ひとまとまりになるまでこねる。
3 2を8等分し、直径8～10cmの円形にのばしてシュウマイを1個ずつ包む。
4 角皿に**高アミ**をのせてクッキングシートを敷き、その上に3を閉じ目を下にして並べる。
5 4を**上段**に入れる。

手動でするときは:蒸し物のメニュー番号18〔強〕で約15分

※ホットケーキミックスでも同じようにできます。ただし、水は70mLにします。
※冷蔵シュウマイの代わりに、小さく切ったようかん1個あたり20～25gを包むとあんまん風になります。

アスパラのカンタン餃子

材料（2人分・8個） 202kcal 塩分0.2g

アスパラガス	4本
ぎょうざの皮	8枚
A 豚ひき肉	100g
A 酒	大さじ1 1/2
A しょうが（すりおろす）	小さじ1
A 塩、こしょう	各適量
クッキングシート	

*4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 アスパラガスは固いところを切り落とし半分に切る。
3 Aを混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせ、アスパラガスをのせて巻く。角皿に**高アミ**をのせて、クッキングシートを敷き、その上に巻き終わりを下にして並べる。
4 3を**上段**に入れる。

手動でするときは:蒸し物のメニュー番号18〔強〕で約12分

手作りシュウマイ

材料（2人分・10個） 210kcal 塩分1.4g

具	
豚ひき肉	150g
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個（50g）
塩	少々
片栗粉	大さじ1
しょうゆ、酒、砂糖	各大さじ1/2
しょうが（すりおろす）	小さじ1/2
水	大さじ1
片栗粉（倍量の水で溶く）	大さじ1/2
シュウマイの皮	10枚
クッキングシート	

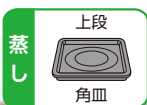
*4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 具の全材料をよく混ぜ合わせる。
3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。角皿に**高アミ**をのせてクッキングシートを敷き、シュウマイを並べる。

<ポイント>
水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

4 3を**上段**に入れる。

手動でするときは:蒸し物のメニュー番号18〔強〕で約15分

※写真は、加熱後にきざんだ赤パプリカを飾っています。

蒸し鶏のサラダ仕立て

材料（2人分） 198kcal 塩分1.6g

鶏むね肉	150g	好みの野菜	適量
塩、こしょう	各適量	好みのドレッシング	適量
酒	大さじ1		

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 鶏肉は身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に入れて、酒をかけて2～3分おく。
3 角皿に2の容器をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 → 蒸し物のメニュー番号18〔強〕に合わせる → 手動加熱 → 16～18分 → スタート

4 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をそえて、好みのドレッシングをかける。

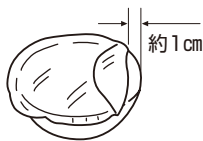
ごはん

材料　151kcal（1カップの1/4量）
塩分0g　mL=cc　1カップ=200mL

米の量	水の量	加熱方法
1カップ（170g）	260mL～280mL	レンジ600W 約4分30秒 ↓ レンジ200W 約17分
2カップ（340g）	520mL～560mL	レンジ600W 約8分 ↓ レンジ200W 約27分

1 洗った米は深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。

2 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、（右図参照）**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

約1cm

手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 17 を表示
→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱
→ 設定時間（上記参照）→ スタート

3 加熱後、とりけし を押してすぐに
手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 17 を表示
→ 手動加熱 → 200W → 手動加熱
→ 設定時間（上記参照）→ スタート

4 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

＊おかゆ

ごはんと同じようにするが、米1/2カップ（85g）に水3 1/2カップを加え、フタをせずに手動**17レンジ500Wで約25分**
加熱後、そのまま庫内で約10分蒸らす。

赤飯

材料（米2カップ分）　345kcal（1/4量）
塩分0g　mL=cc　1カップ=200mL

もち米……2カップ（340g）
あずき……50g
あずきのゆで汁（足りないときは水を加える）……300mL

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 あずきを鍋でゆでる（ゆで汁は残しておく）。金属製バット（底25.5×19×高さ3.5㎝）に洗ったもち米とあずきのゆで汁（足りないときは水を加える）を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。

※金属製バットは底が平らで浅いので、蒸気がまんべんなくあたります。

3 角皿に**高アミ**をのせ、**2**をのせる。

4 **3**を**上段**に入れる。

手動加熱 →
蒸し物 のメニュー番号 18〔強〕に合わせる
→ 手動加熱 → 21～23分
→ スタート

5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

かぼちゃの煮物

材料（2人分）　184kcal　塩分1.2g
mL=cc

かぼちゃ……300g
A
- だし汁……150mL
- 砂糖……大さじ1 1/2
- みりん、酒……各大さじ1
- しょうゆ……大さじ1/2
- 塩……少々

クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 かぼちゃは3～4㎝角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

3 深い耐熱容器に**2**と**A**を入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

※深い耐熱容器は、ステンレスのボールも使えます。
※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。

4 角皿に**3**をのせる。

5 **4**を**下段**に入れる。

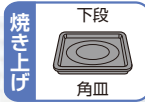
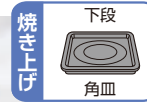
手動加熱 →
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 21〔予熱無〕に合わせる
→ 手動加熱 → ∨温度∧ 220℃
→ 手動加熱 → 30～35分
→ スタート

ご注意
加熱後のフタ（アルミホイルなど）は、やけどに気をつけて、はずしてください。

ごはんのポイント

- もち米やお米は、1カップが200mLのもので計量してください。
- ごはん・おかゆはレンジ加熱を使います。
  レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。（取扱説明編20～21ページ参照）
  ※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。

モーニングセット

焼き上げ 下段 角皿　目安時間 約11分

トースト&巣ごもり卵

材料（2人分）　約331kcal　塩分2.1g

食パン（常温・4〜6枚切り）……2枚
ベーコン……2枚
卵……M2個
キャベツ……80g
塩、こしょう……各少々
クッキングシート

＊1人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 ベーコンは半分に切り、キャベツはせん切りにする。
3 角皿に食パンを並べる。クッキングシートを敷き、ベーコンを2枚ずつ並べ、2等分したキャベツをドーナツ状に盛り、中央のくぼみに卵を割り入れ、塩、こしょうをふる。
4 3を**下段**に入れる。

モーニングセット のメニュー番号 13 に合わせる
→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号**22**〔予熱無〕で約11分

焼き上げ 下段 角皿　目安時間 約11分

トースト&ベーコン巻き&目玉焼き

材料（2人分）　317kcal　塩分1.4g

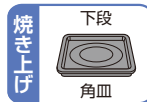
食パン（常温・4〜6枚切り）……2枚
アスパラガス……4本
ベーコン（半分に切る）……2枚
卵……M2個
アルミケース……6枚

＊1人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。ベーコンで巻いてつまようじでとめてアルミケースに入れる。
3 角皿に2をのせる。アルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、卵を割り入れる。食パンも並べて**下段**に入れる。

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号**22**〔予熱無〕で約11分

〈2人分の場合〉

〈1人分の場合〉

焼き上げ 下段 角皿　目安時間 約11分

トースト

材料

食パン（常温または冷凍・6枚切り）……2枚

＊1〜4枚まで自動でできます。
※パンの種類・大きさ・厚みにより、焼け方が異なるため様子を見ながら焼いてください。
※冷凍保存の食パンは、保存状態により焼き色が異なります。
※裏面の焼き色が、表面に比べて薄く焼き上がります。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 角皿に食パンをのせて**下段**に入れる。

モーニングセット のメニュー番号 13 に合わせる
→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリルのメニュー番号**22**〔予熱無〕で約11分

お弁当セット

21品組み合わせ自由

お好みの組み合わせで、
彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。

操作方法

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 食材をのせた角皿を**下段**に入れる。
お弁当セットのメニュー番号14に合わせる → スタート

焼き上げ 下段 角皿　目安時間 約14分

※22～24ページのメニューは共通です。

同時に作ってごはんにのせると"**2色ごはん**"ができます。

鶏そぼろ

材料（1人分）
121kcal　塩分1.4g

- 鶏ひき肉……50g
- A
  - 砂糖……小さじ2
  - 酒……小さじ1 1/2
  - しょうゆ……小さじ1 1/2

1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
2 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

いり卵

材料（1人分）
153kcal　塩分1.9g

- 卵……M2個
- A
  - 牛乳……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1
  - 塩……小さじ1/4

1 耐熱容器に卵を割りほぐし、**A**を加えてよく混ぜる。
2 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

お弁当セットのポイント

- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、**下段**に入れます。
- 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は上の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- 手動でするときは、ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号**21**〔予熱無〕の250℃で約14分を目安に加熱してください。

ささ身ロール

アスパラガス

材料（1人分）　53kcal　塩分0.2g

ささ身……1本 アスパラガス……1本	塩、こしょう……各少々

チーズ

材料（1人分）　118kcal　塩分0.8g

ささ身……1本 塩、こしょう……各少々	プロセスチーズ……20g 味つけのり……2枚

梅おかか

材料（1人分）　77kcal　塩分1.9g

ささ身……1本 塩、こしょう……各少々	A　梅肉……20g（梅干し1～2個分） かつおぶし1パック みりん……小さじ1

1 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5㎜厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く。

アスパラガス
アスパラガスは固い部分を切り落とし、半分に切って1にのせ、端から巻いてしっかり包む。

チーズ
1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

梅おかか
1に混ぜ合わせた**A**をぬり、端から巻いてしっかり包む。

※22～24ページのメニューは共通です。

操作方法

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 食材をのせた角皿を下段に入れる。

お弁当セットのメニュー番号14に合わせる → スタート

エリンギのベーコン巻き

材料（1人分）
88kcal　塩分0.5g

エリンギ……1/2本
ベーコン……1～2枚
塩、こしょう……各少々

1 エリンギは縦半分に切り、塩、こしょうをする。ベーコンは半分の長さに切る。
2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

牛肉ときのこのソース炒め

材料（1人分）
150kcal　塩分1.4g

牛薄切り肉……60g
しめじ……1/2パック
A ウスターソース……小さじ1
　しょうゆ……小さじ1
　酒……小さじ1

1 牛肉は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

じゃがいものカレーソテー

材料（1人分）
124kcal　塩分1.3g

じゃがいも……1/2個
にんじん……1/8本
A しょうゆ……大さじ1
　砂糖……小さじ2
　サラダ油……小さじ1
　カレー粉……小さじ1/2

1 じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

豚肉の甘辛炒め

材料（1人分）
226kcal　塩分2.0g

豚肩ロース肉（薄切り）……70g
塩、こしょう……各少々
マーマレード……大さじ1
しょうゆ……小さじ2

1 豚肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。

肉巻きブロッコリー&トマト

材料（1人分）
223kcal　塩分0.3g

豚肩ロース肉（薄切り）……4枚
塩、こしょう……各少々
ブロッコリー……2房
トマト（1個を8等分にくし切りにしたもの）……2切れ

1 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは塩をふる。
2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。

かぼちゃサラダ

材料（1人分）
130kcal　塩分0.4g

かぼちゃ……50g
A ツナ……大さじ1
　マヨネーズ　大さじ1/2
　コーヒーフレッシュ……1個分
　塩、こしょう……各少々

1 かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。
2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

鶏マヨグラタン

材料（1人分）

220kcal　塩分0.5g

鶏もも肉……60g
塩、こしょう……各少々
ブロッコリー……2房
粉チーズ……適量
A マヨネーズ……大さじ1
　カレー粉……小さじ1/2
アルミケース……2枚

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーは軽く塩をふる。
2 アルミケース2枚それぞれに、鶏肉2切れとブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズをふりかける。

ヘルシー大学いも

材料（1人分）
112kcal　塩分0.4g

さつまいも……50g
黒ごま……適量
A はちみつ……大さじ1/2
　砂糖……大さじ1
　しょうゆ……小さじ1/2
　酢……数滴
アルミホイル

1 さつまいもは皮をむき、2～3mmの厚さに切る。
2 アルミホイルに1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと一緒に加熱する。
3 加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまをふる。

豚肉と高菜の混ぜごはん（具）

材料（1人分）
369kcal　塩分2.8g

豚もも肉（薄切り）……50g
塩、こしょう……各少々
高菜漬け……30g
A 酒……大さじ1/2
　しょうゆ……小さじ1
　砂糖……小さじ1/4
ごはん……適量

1 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。
2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。
3 加熱後、ごはんに混ぜこむ。

焼き上げ：下段 角皿　目安時間：約14分

※22～24ページのメニューは共通です。

操作方法

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 食材をのせた角皿を**下段**に入れる。

お弁当セットのメニュー番号14に合わせる → スタート

まいたけのきんぴら

材料（1人分）
101kcal　塩分1.7g

まいたけ……1/2パック
しめじ……1/2パック
油揚げ……1/4枚
A しょうゆ……小さじ2
A 砂糖……小さじ1
A ごま油……小さじ1
A 七味とうがらし…少々

1 まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5㎜幅に切る。

2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

タラモサラダ

材料（1人分）
145kcal　塩分0.9g

じゃがいも……1/2個
A たらこ……1/4腹
A マヨネーズ…大さじ1
A 塩、こしょう…各少々

1 じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。

2 たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜ合わせ、加熱後の1とあえる。

セサミチキン

材料（1人分）
138kcal　塩分0.2g

鶏もも肉……60g
塩、こしょう……各少々
白ごま、黒ごま……各適量

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。

2 耐熱容器（または、アルミケース）に鶏肉の皮を上にして入れる。

カンタンチンジャオ

材料（1人分）
371kcal　塩分2.0g

焼き肉用牛肉 3～4枚（65g）
ピーマン……1個
塩、こしょう……各少々
A 砂糖……大さじ1
A しょうゆ……小さじ2
A ごま油……小さじ1/2
A 白ごま……適量

1 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。

2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ

材料（1人分）
171kcal　塩分0.9g

じゃがいも……1/2個
ベーコン……1枚
バター……5g
A 塩、黒こしょう…各少々
A しょうゆ……適量

1 じゃがいもは、皮をむいて2～3㎜厚さのいちょう切りにする。ベーコンは5㎜幅に切る。

2 耐熱容器に1を入れ、Aで下味をつけて、上にバターをのせる。

油揚げのチーズ巻き

材料（1人分）
132kcal　塩分0.9g

油揚げ……1/2枚
プロセスチーズ……20g
青じそ……2枚
みそ……適量
アルミホイル

1 油揚げは両端を切り落として1枚の長方形に開く。

2 青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。

3 2にチーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめ、アルミホイルにのせる。

冷凍春巻き

材料（1人分）
146kcal　塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍春巻き……2個（1個25～30g）
アルミケース

1 包装（プラスチック容器など）をはずし、アルミケースに入れる。

冷凍ハンバーグ

材料（1人分）
112kcal　塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍ハンバーグ……2個（1個25～30g）
アルミケース

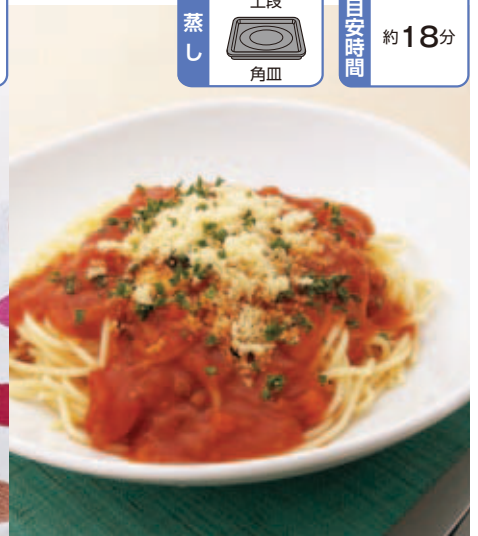
1 包装（プラスチック容器など）をはずし、アルミケースに入れる。
※付属のソースなどは加熱できません。

かぼちゃのきんぴら

材料（1人分）
100kcal　塩分1.3g

かぼちゃ……50g
A しょうゆ……大さじ1/2
A 砂糖、ごま油…各小さじ1
A 七味とうがらし……少々

1 かぼちゃは皮をむいて、2～3㎜の厚さのいちょう切りにする。

2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

レトルトカレー&ごはん

材料（1人分）

市販のレトルトカレー……1袋（200g）
ごはんまたは市販のパックごはん（常温のもの）……150～200g

*2人分も自動でできます。

ご注意
レトルト食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 耐熱容器にごはんを入れる。
3 角皿に2とレトルトカレーをのせ、**上段**に入れる。

レトルトカレー&ごはん のメニュー番号 **16** に合わせる
→ **スタート**

手動でするときは: 蒸し物のメニュー番号 **18**〔強〕で約15分

※レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

●2人分の場合、2個の耐熱容器がのらないときは、2人分のごはんを大きめの皿に盛ってもできます。

●市販のパックごはんは、パッケージのフタをはがしてのせます。

*角皿の空いたスペースに卵（1～2個）をのせるとゆで卵が同時にできます。

ご注意
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。
※卵は、加熱後、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむきます。

アドバイス

冷凍ごはん150～200gでもできます。
上記と同じようにしますが、冷凍ごはんは金ザルに入れ、加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∧（強）を押します。
※冷凍ごはんは厚みや、保存状態により、仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

冷凍ごはんの場合

冷凍ごはんは金ザルに入れます。ごはんの厚みは2cm以内にして冷凍してください。
※金ザルを使うと、まんべんなく上手にあたためられます。

スパゲティ&ソース

材料（1人分）　mL=cc

スパゲティ（7分ゆで･太さ1.6㎜のもの）	100g
水	150mL
サラダ油	小さじ1
塩	適量
スパゲティソース（レトルトパック）	1袋

*2人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の∧（強）を押します。ソースは缶詰でもできます。
*サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで
2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器（9×27×高さ6㎝）に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。
3 角皿に2の容器とスパゲティソースをのせ**上段**に入れる。

スパゲティ&ソース のメニュー番号 **15** に合わせる
→ **スタート**

手動でするときは: 蒸し物のメニュー番号 **18**〔強〕で約18分（2人分は約24分）

1人分の場合　2人分の場合

※スパゲティのメーカーなどにより仕上がりが変わることがあります。麺が固い場合は**延長**してください。

4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。
※レトルトパックや缶のフタを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。
※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。

スポンジケーキ

材料（直径18cmの金属製丸型1個分）
256kcal（1/8切れ）　塩分0.1g　mL=cc

予熱　付属品は入れません（予熱目安時間約5分）
焼き上げ　下段　角皿
目安時間　約40分

スポンジケーキ
- 薄力粉……90g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター……15g
- 牛乳……大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……大さじ2
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）……適量
クッキングシート（または硫酸紙）

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
※自動メニューの 7 スポンジケーキ で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

2 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
<ポイント>
卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

4 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。

5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
<ポイント>
混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 17 を表示 → 手動加熱 → 200W → 手動加熱 → 約1分 → スタート

8 加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。
<ポイント>
溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。

9 予熱する。（付属品・食品は入れません）

スポンジケーキ のメニュー番号 7 に合わせる → スタート

10 2の型に8を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする
<ポイント>
高い位置から流し入れると泡が均一になります。

11 予熱が完了すれば、角皿の中央に10をのせ、**下段**に入れる。スタート を押す。

手動でするときは:オーブンのメニュー番号19〔予熱有〕の150℃で約40分

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

12 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30cm高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。）底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。

13 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。

筋がつくくらいの七分立てにする。

14 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

●直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
●直径15cm、21cmは必ず 仕上がりキー を使います。
7 スポンジケーキ に合わせ、加熱スタート後、30秒以内に押します。

直径21cm…∧（強）
直径15cm…∨（弱）

●分量は下表を参照ください。

材料＼直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは 19オーブン〔予熱有〕150℃	約35分	約40分	約45分

チェック!!

状態	断面	原因
ふくらみがよく、キメも細かくととのっていて形もよい。		
固く、キメがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

「お菓子作り」のコツとポイント

●準備はきちんと
・最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。
粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。

●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
・卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

●バターの有塩・無塩は、お好みで

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
・固まりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●生地は間隔をあけて並べて
・加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

●生地の大きさ・分量をそろえて
・クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●焼き型の材質により、仕上がりが異なります
このクックブックでは主に金属製の型を使用しています。
紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。
また耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

ロールケーキ

材料（1本分）　203kcal（1/8切れ）
塩分0.1g　mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉……80g
- 卵……M4個
- 砂糖……80g
- バニラエッセンス……少々
- 牛乳……大さじ1 1/2

ホイップクリーム
- 生クリーム……100mL
- 砂糖……大さじ1
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ……適量
クッキングシート（または硫酸紙）

予熱：付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）
焼き上げ：下段 角皿

1 角皿の内側に薄くバターをぬって（分量外）クッキングシートを敷く。

2 **スポンジケーキ**（26ページ）の3～4と同じようにして卵を泡立てる。

3 予熱する。（付属品・食品は入れません）
手動加熱 → オーブンのメニュー番号19〔予熱有〕に合わせる → 手動加熱 → 170℃ → スタート

4 **スポンジケーキ**（26ページ）の5～6と同じようにする。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。

※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気を付けてください。

5 1の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

6 予熱が完了すれば、5を**下段**に入れ、回転つまみで22～24分に合わせてスタートを押す。

7 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。

8 ホイップクリームの作り方（26ページの13）と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

9 ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、再度クッキングシートにのせ、表面にクリームをぬって巻く。
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。
※巻き終わりになる方の生地の端を1㎝くらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

10 巻き終われば、クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。
※粉砂糖をふってもよいでしょう。

＊共立て法について

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。
卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気を付けて。（共立て法で焼くと、色が濃いめに仕上がる傾向があります。）

シュークリーム

材料（9個分）
187kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

カスタードクリーム
…………2カップ分（下記を参照して作る）
シュー生地
- 水……80mL
- バター……40g
- 薄力粉……40g
- 卵……M2～3個

アルミホイル

1 大きめ（直径22cm以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 17 を表示 → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 2分30秒～3分 → スタート

<ポイント>
水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。
沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

2 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 17 を表示 → 手動加熱 → 500W → 手動加熱 → 30～40秒 → スタート

3 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

4 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

<ポイント>
生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5秒数えてポタッと落ちるくらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。
※生地が柔らかすぎるとうまくふくらみません。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 → オーブン のメニュー番号 19〔予熱有〕に合わせる → 手動加熱 → ∨温度∧ 180℃ → スタート

予熱　付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）
焼き上げ　下段　角皿

6 角皿にアルミホイルを敷く。直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に生地を入れて、9個絞り出す。

7 予熱が完了すれば、**6**を**下段**に入れる。生地に霧を吹きます。回転つまみで 約40分 に合わせて スタート を押す。

<ポイント>
焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

8 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

カスタードクリーム

加熱　付属品は入れません

材料（2カップ分）
614kcal（1カップ）　塩分0.2g

薄力粉、コーンスターチ	各大さじ2
砂糖	80g
牛乳	2カップ
卵黄	M3個
バター	30g
ブランデー	小さじ2
バニラエッセンス	少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません。）

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 17 を表示 → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約6分30秒 → スタート

途中残り時間が**約4分30秒**と**約2分30秒**のときに混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

<ポイント>
加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

2 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

<ポイント>
加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

いちごジャム

材料（でき上がり量　約280g分）
489kcal（全量）　塩分0g

いちご	1パック（300g）
レモン汁	1/2個分
砂糖	100g

1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 17 を表示 → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 12～13分 → スタート

途中1～2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタート を押して加熱を続ける。
※加熱途中に取り出す場合は とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

2 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

加熱　付属品は入れません

野菜ジュースの蒸しパン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
110kcal（1個）　塩分0.3g　mL=cc

	材料	分量
	卵	M2個
A	ホットケーキミックス	200g
A	砂糖	50g
A	野菜ジュース	80mL
	紙ケース	10枚

1. 水タンクに水を入れる。水位2まで
2. ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
3. プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
4. 3を**上段**に入れる。

手動加熱 → 蒸し物のメニュー番号 18〔強〕に合わせる → 手動加熱 → 約15分 → スタート

5. 加熱後、網にのせて冷ます。
※野菜ジュースの種類によっては加熱前と加熱後の色が異なる場合があります。

プリンのポイント

●型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、延長で加熱を追加してください。

プリン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
105kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

カラメルソース

材料	分量
砂糖	大さじ5
水、湯	各大さじ1

プリン液

材料	分量
牛乳	500mL
砂糖	70g
卵	M4個
バニラエッセンス	少々

アルミホイル

＊陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

1. 水タンクに水を入れる。水位2まで
2. 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。（湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。）
3. プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
4. 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 → レンジのメニュー番号 17 を表示 → 手動加熱 → 600W → 手動加熱 → 約3分30秒 → スタート

5. 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

<ポイント>
卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

6. プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。
7. 6を**上段**に入れる。

手動加熱 → 蒸し物のメニュー番号 18〔弱〕に合わせる → 手動加熱 → 20～25分 → スタート

8. 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵室で冷やして型から出す。

型抜きクッキー

材料（約36個分）
161kcal（5個）　塩分0g

クッキー生地

材料	分量
バター（柔らかくしたもの）	60g
砂糖	50g
卵	M1/2個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	120g

1. 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
2. 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
3. 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
4. ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。
5. 角皿に薄くバター（分量外）をぬっておく。
6. ラップとラップの間に4の生地をはさみ、めん棒で5㎜厚さにのばす。
<ポイント>めん棒の両側に5㎜厚さのもの（割りばしなど）をおくときれいにのばせます。
7. 好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。
<ポイント>抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。
8. 角皿に間隔をあけて並べる。
9. 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 → オーブンのメニュー番号 19〔予熱有〕に合わせる → 手動加熱 → 170℃ → スタート

10. 予熱が完了すれば、8を**下段**に入れ、回転つまみで 16～18分 に合わせて スタート を押す。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

<ポイント>
アイシング（粉砂糖10g、レモン汁小さじ1/2弱を混ぜ合わせたもの）で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

「パン作り」のコツとポイント

●材料

・材料はきちんと量りましょう。
粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。
はかりを用いて計量してください。

・イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

●ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう

●発酵は様子を見て加減を

・室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

●間隔をあけて並べて

・2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。

●生地が乾燥しないように気をつけて

・ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。

●おいしく食べるために

・焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。

ロールパン

予熱：付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）
焼き上げ：下段 角皿

材料（9個分）
143kcal（1個）　塩分0.4g　mL=cc

パン生地
- 強力粉……210g
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1/2
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- 牛乳（室温のもの）……110mL
- 卵……M1/2個
- バター……40g

ドリュール
- 溶き卵……M1/4個分
- 塩……少々

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

<ポイント>
こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

5 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

6 5を**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 21〔予熱無〕に合わせる
→ 手動加熱 → ∨温度∧ 40℃
→ 手動加熱 → 40～50分 → スタート

<ポイント>
1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

8 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター（分量外）をぬった角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

10 9を**下段**に入れる。

手動加熱 → ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 21〔予熱無〕に合わせる
→ 手動加熱 → ∨温度∧ 40℃
→ 手動加熱 → 35～40分 → スタート

<ポイント>
2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

11 予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱 → オーブン のメニュー番号 19〔予熱有〕に合わせる
→ 手動加熱 → ∨温度∧ 180℃
→ スタート

12 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、**下段**に入れる。回転つまみで 22～24分 に合わせて スタート を押す。

レギュラーピザ(サラミ)

材料(直径25cmのピザ1枚分)
135kcal(1/8切れ) 塩分0.7g mL=cc

ピザ生地		トッピング	
強力粉	80g	ピザソース(市販のもの)	適量
薄力粉	40g	サラミソーセージ(薄切り)	15枚
砂糖	小さじ2/3	玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
塩	小さじ1/3	ピーマン(薄切り)	1個
ドライイースト	小さじ1/2(1.5g)	マッシュルーム(スライス・缶詰)	40g
水	70mL	ピザ用チーズ	100g
サラダ油	大さじ1/2	クッキングシート(または硫酸紙)	

ご注意

- クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
- 予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンなどを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 材料表の材料で**ロールパン**(30ページ)の2~5と同じようにする。
3 **ロールパン**の6~8と同じようにして1次発酵をする。ただし、ガス抜きした生地は分割せずに約10分休ませる。(ベンチタイム)
4 生地を直径25cmの円形にのばし、クッキングシートにのせる。
5 角皿を**下段**に入れて予熱する。(食品は入れません)
手動加熱 → オーブンのメニュー番号19〔予熱有〕に合わせる
→ 手動加熱 → ∨温度∧ 250℃
→ スタート
6 4にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。
7 予熱が完了すれば、ミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせ、**下段**に入れる。回転つまみで12~14分に合わせてスタートを押す。

市販のピザ(冷蔵・冷凍)

材料

市販のピザ……1枚

1 水タンクに水を入れる。水位1以上
2 角皿にピザをのせ、**下段**に入れる。下表を参照し、加熱する。

材料		自動加熱	手動加熱	目安時間
冷蔵ピザ	直径22cm	ピザ(冷蔵・冷凍)のメニュー番号8に合わせる。	ウォーターグリルのメニュー番号22〔予熱無〕に合わせる。	約14分
	直径15cm	ピザ(冷蔵・冷凍)のメニュー番号8に合わせる。スタート後、仕上がりキーの∨(弱)を押す。		約12分
冷凍ピザ	直径15cm	ピザ(冷蔵・冷凍)のメニュー番号8(冷凍)に合わせる。		約14分

※食品メーカーや中身の材料などにより仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

加熱早見表

●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明編 2ページにて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

あたためる

(mL=cc)

分類	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	自動加熱 分量	手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	手動加熱 分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
飲み物	牛乳	冷蔵	—	3 牛乳・酒	1~4杯(牛乳 1杯200mL)(コーヒー1杯150mL)	17 レンジ→600W	牛乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL	約1分30秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
飲み物	コーヒー	常温									
飲み物	お酒	常温	—	3 牛乳・酒 →∨(弱)	1~4本(1本180mL)	17 レンジ→600W	1本(180mL)	約1分	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
ごはん・弁当・パン類	ごはん・おこわ	常温･冷蔵	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため	1~2杯(1杯150g) ※1杯のときは中央奥に置き∨(弱)	18 蒸し物[強]	1杯(150g)	約9分30秒	角皿を上段	水位2まで	———
			急ぐとき	あたため	1~4杯(1杯150g) ※4杯のときは∧(強)	17 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	●固めのときは、水を振りかける。 ●包んでいたラップをはずし、(容器に入っている場合は取り出して)金ザルに入れる。
		冷凍	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。		18 蒸し物[強]	150g	16~18分	角皿+高アミを上段	水位2まで	
			急ぐとき	あたため	100~300g	17 レンジ→600W		約2分30秒	—	—	●皿にのせるか、容器に入れる。 ※冷凍からあたためまでできるポリプロピレン容器の場合は、フタをいったんはずして容器の上にのせます。
	市販のパックごはん	常温･冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。		18 蒸し物[強]	1個(200g)	約11分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●パッケージのフタをはがす。
			急ぐとき			17 レンジ→600W		約1分10秒	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
	ピラフ・焼きめし	常温･冷蔵	—	あたため	100~400g	17 レンジ→600W	1人分(250g)	約1分50秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
		冷凍	—		250~400g			4~5分	—	ラップ有	●あらかじめ、よくほぐしておく。
	コンビニ弁当	常温･冷蔵	—	あたため	—	17 レンジ→600W	1個(500g)	約1分40秒	—	—	●包装しているラップやフタ、調味料容器、ゆで卵、アルミケースははずす。
	ロールパン フランスパン	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。		22 ウォーターグリル[予熱無]	2個･2切れ(約80g)	5~6分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●フランスパンは、切り口を上にして置く。 ●特にレンジ加熱の場合は、時間がたつと固くなるので、食べる直前に様子を見ながら加熱する。
			急ぐとき			17 レンジ→600W		10~20秒	—	—	
		冷凍	香ばしくさせたいとき			22 ウォーターグリル[予熱無]		7~8分	角皿+低アミを下段	水位1以上	
			急ぐとき			17 レンジ→600W		20~30秒	—	—	
	ハンバーガー おかずパン (カレーパン･焼きそばパンなど)	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。		22 ウォーターグリル[予熱無]	1個(100g)	8~9分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
			急ぐとき			17 レンジ→600W		20~30秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
カレー・シチュー・汁物類	汁物(みそ汁)	常温･冷蔵	—	あたため→∧(強)	1~2杯(1杯150mL)	17 レンジ→600W	1杯(150mL)	約1分30秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
	カレー・シチュー	常温･冷蔵	—	あたため→∨(弱)	200~400g	17 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
		冷凍	—	あたため→∧(強)				約5分	—		●底の平らな浅い容器に入れ、加熱途中、一度取り出してかき混ぜる。 ●加熱後、かき混ぜる。
	レトルトカレー	常温	パックのまま	16 レトルトカレー&ごはん	1~2袋(1袋200g)	18 蒸し物[強]	1袋(200g)	14~15分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしない。
			容器に移しかえて	あたため→∨(弱)	200~400g	17 レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
蒸し物・煮物	中華まん	常温･冷蔵	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため	1~4個(1個70~120g) ※1個が120gのときは∧(強)	18 蒸し物[強]	1個(70~80g)	約11分30秒	角皿+高アミを上段	水位2まで	———
			急ぐとき	手動で加熱します。		17 レンジ→600W		50秒~1分	—	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
		冷凍	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため(冷凍)	1~4個(1個70~120g) ※1個が120gのときは∧(強)	18 蒸し物[強]		約20分	角皿+高アミを上段	水位2まで	———
			急ぐとき	手動で加熱します。		17 レンジ→600W		1分20秒~1分30秒	—	ラップ有	※上記「常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。
	シュウマイ	常温･冷蔵	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため	5~12個(160gまで)	18 蒸し物[強]	12個(160g)	約11分30秒	角皿+高アミを上段	水位2まで	———
			急ぐとき	あたため→∨(弱)		17 レンジ→600W		約2分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。
		冷凍	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため(冷凍)→∨(弱)		18 蒸し物[強]		約12分	角皿+高アミを上段	水位2まで	———
			急ぐとき	あたため		17 レンジ→600W		約3分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。

加熱早見表

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
● 操作方法については、取扱説明編 2ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

あたためる

分類	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	自動加熱 分量	手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	手動加熱 分量	手動加熱 目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
蒸し物・煮物	まんじゅう	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。		18 蒸し物[強]	1個(50～100g)	約8分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●もちを使った和菓子(例:大福など)は加熱できません。
			急ぐとき			17 レンジ→600W		10～20秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
	茶わん蒸し	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため→[∧](強)	1～4個(1個150g)	18 蒸し物[強]	1個(150g)	約18分	角皿を上段	水位2まで	●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたはラップをして加熱する。 ●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフタははがさず、そのまま加熱する。
		常温・冷蔵	急ぐとき	手動で加熱します。		17 レンジ→200W		3～4分	—	ラップ有	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
	煮物	常温・冷蔵	—	[あたため]→[∧](強)	100～400g	17 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	—	———
フライ・天ぷら	市販の骨付きフライドチキン	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	1 サックリあたため	100～200g	21 ウォーターオーブン[予熱無]→250℃	2個(200g)	約15分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
			急ぐとき	手動で加熱します。		17 レンジ→600W		約1分40秒	—	—	———
	市販の調理済お弁当用フライ(すでに油で揚げたもの)	冷凍	サックリさせたいとき	1 サックリあたため(冷凍)	80～150g(1個20～35g)	21 ウォーターオーブン[予熱無]→250℃	120g(1個20～35g)	約18分	角皿+低アミを下段	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
			急ぐとき	手動で加熱します。		17 レンジ→600W		約1分40秒	—	—	———
	市販のフライドポテト(すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	手動で加熱します。		21 ウォーターオーブン[予熱無]→250℃	100g	約10分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
			急ぐとき			17 レンジ→600W		約50秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
	とんかつ・コロッケ(すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	1 サックリあたため→[∨](弱)	100～200g	21 ウォーターオーブン[予熱無]→250℃	200g	約12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
			急ぐとき	[あたため]	100～400g	17 レンジ→600W		約50秒	—	—	———
	天ぷら	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	1 サックリあたため	100～400g ※400gは[∧](強)	21 ウォーターオーブン[予熱無]→250℃	200g	約15分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
			急ぐとき	[あたため]	100～400g	17 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
		冷凍	サックリさせたいとき	手動で加熱します。		21 ウォーターオーブン[予熱無]→250℃		約16分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
			急ぐとき	[あたため]	100～200g	17 レンジ→600W	150g	約1分50秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
	かき揚げ	常温・冷蔵	サックリさせたいとき	手動で加熱します。		21 ウォーターオーブン[予熱無]→190℃	2個(140g)	10～12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
焼き物・スパゲティ類	焼きとり	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため→[∨](弱)	100～200g	21 ウォーターオーブン[予熱無]→250℃	6本(150g)	約12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
			急ぐとき	[あたため]	2～6本(150g)	17 レンジ→600W		約50秒	—	—	———
	ハンバーグ(すでに焼いてあるもの)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため→[∨](弱)	1～2個(1個90g)	21 ウォーターオーブン[予熱無]→250℃	2個(180g)	約12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
			急ぐとき	[あたため]→[∧](強)	1～4個(1個90g)	17 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	———
		冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため(冷凍)	1～2個(1個90g)	21 ウォーターオーブン[予熱無]→250℃		約18分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
			急ぐとき	[あたため]	1～4個(1個90g)	17 レンジ→600W		約3分20秒	—	ラップ有	●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	焼き魚	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため→[∨](弱)	1～2切れ(1切れ100g)	21 ウォーターオーブン[予熱無]→250℃	2切れ(200g)	約12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	———
			急ぐとき	[あたため]		17 レンジ→600W		約50秒	—	—	———
	うなぎのかば焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。		21 ウォーターオーブン[予熱無]→250℃	1切れ(100g)	12～13分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●皮を上にして低アミにのせる。
			急ぐとき	[あたため]	1～2切れ(1切れ100g)	17 レンジ→600W		約50秒	—	—	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
	焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵	—	[あたため]	100～200g	17 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	—	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。

加熱早見表

●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明編 2 ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

あたためる

分類	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	自動加熱 分量	手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	手動加熱 分量	手動加熱 目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
調理済加工食品	市販のたこ焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため → ∨(弱)	80〜160g	21 ウォーターオーブン [予熱無]→ 250℃	8個(160g)	約12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	――
			急ぐとき	手動で加熱します。		17 レンジ→600W		約1分20秒	–	–	――
		冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため(冷凍) → ∨(弱)	80〜160g	21 ウォーターオーブン [予熱無]→ 250℃		約15分	角皿+低アミを下段	水位1以上	――
			急ぐとき	手動で加熱します。		17 レンジ→600W		約3分20秒	–	–	――
	市販の たい焼き・今川焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため → ∨(弱)	1〜2個(1個80g)	21 ウォーターオーブン [予熱無]→ 250℃	2個(160g)	約12分	角皿+低アミを下段	水位1以上	――
			急ぐとき	手動で加熱します。		17 レンジ→600W		30〜40秒	–	–	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
		冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため(冷凍) → ∨(弱)	1〜2個(1個80g)	21 ウォーターオーブン [予熱無]→ 250℃		約15分	角皿+低アミを下段	水位1以上	――
			急ぐとき	手動で加熱します。		17 レンジ→600W		50秒〜1分	–	–	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
	市販のお好み焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため → ∧(強)	1枚(200g)	21 ウォーターオーブン [予熱無]→ 250℃	1枚(200g)	約16分	角皿+低アミを下段	水位1以上	――
			急ぐとき	あたため → ∧(強)		17 レンジ→600W		約2分	–	–	――
		冷凍	香ばしくさせたいとき	1 サックリあたため(冷凍) → ∧(強)		21 ウォーターオーブン [予熱無]→ 250℃		約23分	角皿+低アミを下段	水位1以上	――
			急ぐとき	手動で加熱します。		17 レンジ→600W		約5分30秒	–	–	――
	市販の焼きおにぎり	冷凍	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。		21 ウォーターオーブン [予熱無]→ 250℃	2個(100g)	約15分	角皿+低アミを下段	水位1以上	――
			急ぐとき			17 レンジ→600W		約2分20秒	–	ラップ有	――
冷凍食品	里いも・かぼちゃ	冷凍	–	あたため	250〜500g	17 レンジ→600W	500g	約10分	–	ラップ有	――
	ミックスベジタブル	冷凍	–	あたため	100〜300g	17 レンジ→600W	100g	約2分40秒	–	ラップ有	※少量の加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。

焼く

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	自動加熱 分量	手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	手動加熱 分量	手動加熱 目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
トースト(食パンを焼く)	常温 / 冷凍	13 モーニングセット	1〜4枚(6枚切り)	22 ウォーターグリル [予熱無]	2枚(6枚切り)	約11分	角皿を下段	水位1以上	●角皿の中央寄りに並べる。
もち	常温	手動で加熱します。		20 グリル[予熱有]	4個(1個50g)	5〜6分	角皿を下段	–	●角皿を下段に入れて予熱。予熱完了後、角皿にもちをのせる。※ふくれてくればでき上がりです。トースターのような焼き色はつきません。
	冷凍					10〜12分			
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵	8 ピザ(冷蔵・冷凍)	1枚(直径約22cm)	22 ウォーターグリル [予熱無]	1枚(直径約22cm)	13〜14分	角皿を下段	水位1以上	――
	冷凍	8 ピザ(冷蔵・冷凍)(冷凍)	1枚(直径約15cm)		1枚(直径約15cm)	14〜15分			
市販のぎょうざ	冷蔵	手動で加熱します。		21 ウォーターオーブン [予熱無]→ 250℃	10個(180g)	16〜18分	角皿を下段	水位1以上	●角皿の中央をさけてぎょうざを並べ、アルミホイルをかぶせる。※ひだの部分が若干固く焼き上がります。※冷蔵の場合は角皿にアルミホイルを敷いて薄く油をぬると、くっつきにくくなります。
	冷凍				12個(250g)	21〜23分			
焼きおにぎり (白いごはんをおにぎりにしたもの)	常温	手動で加熱します。		20 グリル[予熱無]	4個(1個100g)	17〜19分	角皿を下段	–	●角皿にクッキングシートを敷き、表面にまんべんなくしょうゆをぬったおにぎりをのせる。
焼きなす	常温	手動で加熱します。		22 ウォーターグリル [予熱無]	4本(1本100g)	25〜30分	角皿を下段	水位1以上	●竹串で数カ所穴を開ける。加熱後、水にとって皮をむく。
焼きとうもろこし	常温	手動で加熱します。		22 ウォーターグリル [予熱無]	2本(600g)	23〜25分	角皿を下段	水位1以上	●皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりん各大さじ1を加えて約30分漬けこみ、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。
さざえ	冷蔵	手動で加熱します。		22 ウォーターグリル [予熱無]	4個(350g)殻付き	18〜19分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●しょうゆ、酒各小さじ1を合わせたものを等分に口から注ぐ。

加熱早見表

●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明編 2ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

生ものを解凍する

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法					付属品・棚位置	ワンポイントアドバイス等
		自動加熱		手動加熱				
		設定キー・メニュー番号	分量	メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間		
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉)	冷凍	解凍 ※かたまり肉のときは ∧(強)	100～500g	17 レンジ→200W	約200g	2分30秒～3分 (薄切り肉)	—	●ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)	冷凍	解凍 → ∨(弱)	100～500g	17 レンジ→200W	約200g	約2分 (まぐろの赤身)	—	●ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。

蒸す・ゆでる

(mL=cc)

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法					付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
		自動加熱		手動加熱					
		設定キー・メニュー番号	分量	メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
ほうれん草	常温	4 蒸し野菜→∨(弱)	100～400g	18 蒸し物[強]	200g	約8分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●太い根には十字の切り込みを入れる。
		急ぐときは、手動で加熱します。		17 レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	●葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
ブロッコリー	常温	4 蒸し野菜	100～400g	18 蒸し物[強]	200g	約12分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●小房に分ける。
		急ぐときは、手動で加熱します。		17 レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	●小房に分けてラップに包み、皿にのせる。
アスパラガス	常温	4 蒸し野菜→∨(弱)	100～400g	18 蒸し物[強]	200g	約8分	角皿+高アミを上段	水位2まで	———
		急ぐときは、手動で加熱します。		17 レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	●穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
かぼちゃ	常温	4 蒸し野菜→∧(強)	100～400g	18 蒸し物[強]	400g	約17分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●3～4cm角に切る。
		急ぐときは、手動で加熱します。		17 レンジ→600W		約4分30秒	—	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせてラップをする。
にんじん ごぼう	常温	4 蒸し野菜→∧(強)	100～400g	18 蒸し物[強]	200g	約17分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●1cm厚さの輪切りまたは、斜め切りにする。
		急ぐときは、手動で加熱します。		17 レンジ→600W		約5分30秒	—	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
大根	常温	手動で加熱します。⇒		18 蒸し物[強]	400g	約22分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●2～3cm厚さの輪切りにする。
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。		17 レンジ→600W		約7分30秒	—	ラップ有	●底の平らな耐熱容器に入れて、ラップをする。
じゃがいも	常温	手動で加熱します。⇒		18 蒸し物[強]	1個 (150g)	約22分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいため、できません)
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。		17 レンジ→600W		約4分	—	ラップ有	●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
さつまいも	常温	手動で加熱します。⇒		18 蒸し物[強]	1本 (250g)	約22分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●1本を4等分に切る。 丸ごとを加熱するときは加熱時間を約30分にする。
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。		17 レンジ→600W		約5分30秒	—	ラップ有	●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らす。
枝豆	常温	手動で加熱します。⇒		18 蒸し物[強]	1袋 (200g)	約18分	角皿を上段	水位2まで	●角皿に重ならないように広げる。
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。		17 レンジ→600W		約5分30秒	—	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して200mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
とうもろこし	常温	手動で加熱します。⇒		18 蒸し物[強]	2本 (600g)	約15分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●皮をむく。
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。		17 レンジ→600W		5分30秒～6分	—	ラップ有	●皮をむいて皿にのせ、ラップをする。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
卵	冷蔵	手動で加熱します。⇒		18 蒸し物[強]	4個	13～14分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●冷蔵保存の卵を使う。
かに(生)	冷蔵	手動で加熱します。⇒		18 蒸し物[強]	1杯(400g)	約16分	角皿+高アミを上段	水位2まで	●腹を上にして加熱する。